



	令和04年05月02日(月)	令和04年05月03日(火)	令和04年05月04日(水)	令和04年05月05日(木)	令和04年05月06日(金)	令和04年05月07日(土)	令和04年05月08日(日)							
朝	御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヨーグルト	食パン スプレッド(りんご) クリームポータージュ ブロッコリーのサウサンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのわさびマヨネーズ和え ヤクルト	食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 小松菜のゆば和え ジョア	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ アスパラとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳							
昼	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し 抹茶ババロア	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	☆子供の日☆ オムライス コンソメスープ(玉葱・人参) エビフライ ポテトサラダ フルーツ(カクテル缶)	御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ							
おやつ	カステラ	フルーチェ	レモンケーキ	味噌饅頭	クリームパン	メロンパン	ドームケーキ							
夕	御飯 清汁(ツレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(黄桃缶)	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 ピーチゼリー	御飯 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのペーコンソテー フルーツ(みかん缶)	御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め いちごババロア	炊き込みご飯 味噌汁(冬瓜・青菜) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)							
栄	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1504kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1443kcal	エネルギー	1445kcal	エネルギー	1533kcal
養	蛋白質	55.7g	蛋白質	60g	蛋白質	51.8g	蛋白質	59.4g	蛋白質	51.5g	蛋白質	63.1g	蛋白質	44.9g
価	脂質	50.6g	脂質	47.5g	脂質	51.5g	脂質	41.6g	脂質	39.4g	脂質	34.1g	脂質	35.4g
	食塩	7.9g	食塩	7.3g	食塩	7.6g	食塩	8g	食塩	7.3g	食塩	7.3g	食塩	8.1g

	令和04年05月09日(月)	令和04年05月10日(火)	令和04年05月11日(水)	令和04年05月12日(木)	令和04年05月13日(金)	令和04年05月14日(土)	令和04年05月15日(日)							
朝	御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 春菊の和え物 ヤクルト	食パン スプレッド(アブリコット) スナッフエンドウとペーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(ミカン缶) 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・葉) 和風チャンプル 大根のごま和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(ツミレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル缶) 牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め 牛乳							
昼	ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 大根のコンソメ煮 かぼちゃサラダ	御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カラフルサラダ	チキンカレー コンソメスープ(人参・青菜) フレンチサラダ フルーツ(カクテル缶)	御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鮭のキノコあんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え	たけのこご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え ピーチゼリー	吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え お味噌汁							
おやつ	抹茶ワッフル	酒饅頭	シュークリーム	上用饅頭	エクレア	炭酸饅頭	プリン							
夕	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)	御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)	御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 フルーツ(ミカン缶)	御飯 清汁(素麺・シロナ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(黒豆)	うなぎごはん かきの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン							
栄 養 価	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1434kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー	1451kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1843kcal
	蛋白質	51.9g	蛋白質	51.1g	蛋白質	56.5g	蛋白質	53.1g	蛋白質	61.3g	蛋白質	61.2g	蛋白質	70.5g
	脂質	41.6g	脂質	40.5g	脂質	38.9g	脂質	30.6g	脂質	37.4g	脂質	41.9g	脂質	51.4g
	食塩	7.8g	食塩	7.6g	食塩	7.1g	食塩	8g	食塩	8.2g	食塩	7.7g	食塩	7.6g

	令和04年05月16日(月)	令和04年05月17日(火)	令和04年05月18日(水)	令和04年05月19日(木)	令和04年05月20日(金)	令和04年05月21日(土)	令和04年05月22日(日)							
朝	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カリフラワーの梅おかか和え ヤクルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 里芋の胡麻マヨ和え ヨーグルト	食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア							
昼	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき 小松菜のわさびマヨネーズ和え	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き 畑菜の煮びたし れんこんとひじきのごまサラダ	御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう キャベツのサウザン和え	御飯 味噌汁(白菜・シロナ) 赤魚の揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	あんかけ焼きそば もやしとホウレン草の中華サラダ 焼売 杏仁豆腐	御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き レンコンの炒め旨煮 ブロッコリーとハムのフレンチサラダ	野菜カレー コンソメスープ(コーン・青菜) とんかつ タマゴサラダ							
おやつ	クリームサンド	和のパンケーキ	まがりせんべい	ヘアクリームワッフル	そば饅頭	たいやき	羊羹							
夕	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 南瓜シューマイ 煮豆(うぐいす豆)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 いちごゼリー	御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 フルーツ(ミカン缶)	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん 青りんごゼリー	御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め いちごゼリー	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(リンゴ缶)	いなり寿司 清汁(ツメレ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え							
栄	エネルギー	1423kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1436kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1610kcal
養	蛋白質	52.5g	蛋白質	57.6g	蛋白質	58.2g	蛋白質	55.9g	蛋白質	58.6g	蛋白質	57.6g	蛋白質	53.4g
価	脂質	38.9g	脂質	45.8g	脂質	38.2g	脂質	44.4g	脂質	33.5g	脂質	38.3g	脂質	46.6g
	食塩	8g	食塩	8g	食塩	7.6g	食塩	8g	食塩	7.6g	食塩	7.7g	食塩	8.6g

	令和04年05月23日(月)	令和04年05月24日(火)	令和04年05月25日(水)	令和04年05月26日(木)	令和04年05月27日(金)	令和04年05月28日(土)	令和04年05月29日(日)							
朝	食パン スプレッド(アブリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ジョア	御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト	食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソテー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 春菊のマヨ和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶのゆかり和え ヤクルト	食パン スプレッド(アブリコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳							
昼	御飯 清汁(花魁・葉) 白身魚のフライ 大根と昆布の炒め煮 三色和え	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カフラワーとしめじのカレーソテー 白菜のナムル	御飯 コンソメスープ(シロネ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ 白菜とチキンのサウザンサラダ きのこソテー	きつねうどん 二色焼売 白菜の辛子和え	御飯 味噌汁(ワカメ・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 もやしのピリ辛炒め フルーツ(みかん缶)	ビビンバ わかめスープ チヂミ風 青りんごゼリー	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) 鮭のチャンチャン焼き さつま揚げと蕪の煮物 人参サラダ							
おやつ	バームロール	かすてら饅頭	ハッピーターン	スイスロール	どら焼き	ぼたぼた焼き	黒糖饅頭							
夕	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	御飯 清汁(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル いちごプリン	チャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 煮豆(うぐいす豆)	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 フルーツ(りんご缶)							
栄	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1400kcal	エネルギー	1501kcal	エネルギー	1452kcal	エネルギー	1458kcal	エネルギー	1485kcal	エネルギー	1508kcal
養	蛋白質	62.2g	蛋白質	55.3g	蛋白質	63.2g	蛋白質	54.3g	蛋白質	59.9g	蛋白質	53.5g	蛋白質	58.2g
価	脂質	54.1g	脂質	28.7g	脂質	42.5g	脂質	44.4g	脂質	32.5g	脂質	39.5g	脂質	45.9g
	食塩	7.8g	食塩	7.9g	食塩	7.6g	食塩	8.1g	食塩	7.7g	食塩	7.4g	食塩	7.7g

